

1 2月6日（水） 基礎コース 講義「こころの健康」

担当：福祉総合学部 岩田 泉 先生



1 2月6日、岩田泉先生による講義「こころの健康」が行われました。

心理療法からみた「こころの健康」とは。

- 1、 自分を守るパターンを知る（精神分析）
- 2、 物事の見方を変える（認知療法）
- 3、 体験にオープンになる（カウンセリング）

ストレスチェックや行動傾向チェックなどを交えて、分かり易く説明していただきました。